

2025/7 メガロス武蔵小金井スケジュール（暫定版）



	火曜日				水曜日				木曜日														
	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ	スタジオA	スタジオB	ファンクショナルエリア	アリーナ											
9:30	営業開始 9:30													9:30									
10:00	【定員制 40名】 9:50-10:35 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 60名】 9:55-10:40 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 宮澤 好幸	予約不要 11:45-11:55 腰痛ケア	9:30-11:00 アリーナ開放 卓球	【定員制 26名】 10:00-10:45 エンジョイエアロ 尾崎 美智子	【定員制 60名】 10:00-10:45 トラディショナルヨーガ 熊谷 ゆかり	予約不要 11:45-11:55 肩・首コリケア	予約不要	【定員制 40名】 10:00-10:45 フレンチ 石田 アリサ	【定員制 60名】 9:55-10:40 ウォーガリズム 玉澤 明人	予約不要 11:45-11:55 二重顎・首のしわケア	【登録制】 12:00-12:30 1.3週目ウォーキングサークル 2.4週目健康サークル 2階マルチルームで開催	10:00										
10:30															10:30								
11:00	【定員制 40名】 10:55-11:25 トラディショナルヨーガ 山田 多佳子	【定員制 40名】 11:15-11:45 Group Blast 30 小松 明日美			11:00-11:45 ヘビーミライク	【定員制 60名】 11:00-11:45 健美操 志田 香織			【登録制】 12:15-12:45 1.3週目ランニングサークル 2.4週目ウォーキングサークル 2階マルチルームで開催	【定員制 26名】 12:15-13:00 ラデンバシオン 小林 圭子			【定員制 60名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	11:00									
11:30															11:30								
12:00	【定員制 40名】 12:00-12:45 太極拳 鈴木 咲子	【定員制 60名】 12:05-12:50 Group Centergy 45 小松 明日美			12:10-12:55 ボディデザインセラティス 大山 幸子	【定員制 50名】 12:00-12:30 Group Power 30 竹之下 礼子			【定員制 60名】 12:45-13:30 ZUMBA®GOLD (45分クラス) 八重樫 ゆかり	【定員制 26名】 13:25-14:10 フリースタイルSTAGE ～HIP HOP～ SAKURA			【定員制 60名】 12:00-12:45 ZUMBA®(45分クラス) 小林 亜紀恵	12:00									
12:30					【定員制 27名】 13:10-13:55 美脊柱ヨーガ 大山 幸子									【定員制 50名】 13:00-13:45 エンジョイエアロ 小林 亜紀恵	12:30								
13:00	【映像 26名】 13:00-13:30 【VR】 Group Fight 30	【定員制 60名】 13:15-14:00 ヘルヴィックスストレッチ 小松 明日美			予約不要 13:45-13:55 腰痛ケア	15:35-16:35 新体操スクール (キッズスクール) 年中～小2			【定員制 40名】 14:10-14:55 トラディショナルヨーガ 浅賀 麻実	【有料スクール】			【定員制 60名】 14:00-14:45 バレトンソールシンセシス 中村 まさみ	13:30-13:45 村澤コーチ(腹筋)	【有料スクール】 14:30-15:30 REBORNS FIT スクール	15:00-15:45 トラディショナルヨーガ 中村 まさみ	15:00-15:50 キッズ体育 (キッズスクール) 年少～年長	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	13:00				
13:30	【新規クラス】 13:45-14:45 小金井市受託スクール																		14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介	16:00-17:00 チアダンススクール (キッズスクール) 5歳～2年生	17:00-18:00 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール)	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生
14:00	13:45-14:45 小金井市受託スクール	【定員制 44名】 14:25-14:55 やさしいバレエ 高井 景介			予約不要	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生			【定員 26名】 15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹	14:45-15:45 ジャズダンス スクール 五十嵐 奈生			16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	17:00-17:55 キッズ体育 (キッズスクール) 年長～中学生	16:00-17:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生	17:40-19:00 ミライクアスリート	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ	14:00				
14:30																							
15:00		【定員制 44名】	16:30-19:00 ミライクアスリート	18:00-19:00 新体操スクール (キッズスクール) 年長～中学生	15:15-15:45 歌ってmove30 清水 大樹	16:00-17:00 キッズ体育 (キッズスクール) 5歳～2年生	17:00-18:00 チアダンススクール (キッズスクール) 3年生～中学生	18:00-19:40 チアダンスSP (キッズスクール) コーチ認定	16:00-16:55 キッズ体育 (キッズスクール) 3歳～1年生	17:00-18:00 ミライク (キッズスクール) 年長～3年生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ	15:00										
15:30	15:00-16:00 ミライク (キッズスクール) 3歳～1年生	15:15-16:00 バレエ 高井 景介											16:00-17:10 バレエ スクール 高井 景介	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	15:30						
16:00		【有料スクール】																			16:00		
16:30		16:10-17:10 バレエ スクール 高井 景介																			16:30		
17:00	17:00-18:00 キッズ空手 (キッズスクール) 5歳～小学生																					17:00	
17:30																						17:30	
18:00	18:00-19:00 キッズ空手 (キッズスクール) 小学生～中学生																					18:00	
18:30																						18:30	
19:00		【定員制 10名】 19:20-19:40 VOLTBOX 20 風間 健太											予約不要 19:45-19:55 腰痛ケア	19:10-20:10 キッズ空手 (キッズスクール) 中学生	【定員制 60名】 20:00-20:30 Group Centergy 30 前 彩夏	20:10-20:40 【VR】 Group Centergy 30	20:45-20:55 首・肩コリケア	21:00-21:25 【VR】 Group Blast30	20:45-20:55 首・肩コリケア	21:00-21:45 Group Blast 45 清水 大樹	21:45-21:55 首・肩コリケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ	19:00
19:30	【女性限定】【定員制 7名】 19:55-20:15 VOLTBOX 20 風間 健太	19:20-19:50 バレエ～バーレッシン～ 高井 景介																					20:05-20:35 バレエ 高井 景介
20:00	【映像 26名】 20:05-20:20 【VR】Group Power 15	【定員制 35名】 20:40-21:10 TOBIPPA 30 佐藤 奈緒乃			【定員制 50名】 20:50-21:20 Group Power 30 矢ヶ崎 智之	21:40-22:25 Group Groove 45 矢ヶ崎 智之	21:45-21:55 腰痛ケア	21:00-22:30 アリーナ開放 ソフトバレエ	20:00														
20:30	【定員制 40名】 20:40-21:10 トラディショナルヨーガ 未来	【定員制 50名】 21:30-22:15 Group Fight 45 風間 健太										20:30											
21:00	【映像26名】 21:25-21:55 【VR】 Group Blast 30											21:00											
21:30												21:30											
22:00												22:00											
22:30												22:30											
22:50														22:50									
23:00														23:00									

2025/7 メガロス武蔵小金井スケジュール



金曜日

スタジオA

スタジオB

ファンクショナルエリア

アリーナ

9:30

営業開始 9:30

10:00

【定員制 27名】
9:50-10:20
MEGALOS
ボディチューニング

【定員制 60名】
9:50-10:30
やすらぎヨーガ
宮本 知子

9:30-11:00
アリーナ開放
卓球

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

【定員制 60名】
9:55-10:40
ZUMBA®
(45分クラス)
木村 真由美

9:30-10:30
キッズテニス
1タイム
(キッズスクール)

【定員制 40名】
10:00-10:30
フラダンス30
神谷 泉央子

9:30-10:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

【定員制 40名】
10:45-11:25
エンジョイエアロ
宮本 知子

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

【定員制 40名】
10:55-11:25
やさしいピラティス
白山 真由美

10:55-11:25
やさしいバレエ
KAKO

10:30-11:30
キッズテニス
2タイム
(キッズスクール)

10:45-11:25
エンジョイステップ40
前田 ゆきえ

10:45-11:30
ヒーリングアロマヨーガ
岸川 ゆき

11:30

【定員制 40名】
11:30-12:00
Group Centergy 30
竹之下 礼子

11:30-12:30
REBORNスクール

11:00-12:30
アリーナ開放
バドミントン

【定員制 40名】
11:45-12:15
ボディデザインピラティス
白山 真由美

11:40-12:25
バレエ
K A K O

11:30-12:30
キッズテニス
3タイム
(キッズスクール)

11:40-12:10
ステップスクール
前田 ゆきえ

11:30-12:30
キッズテニス
3タイム
(キッズスクール)

12:00

【定員制 26名】

【定員制 60名】

12:15-13:00
フリースタイルNEXT
～HIP HOP～
かず

12:15-13:00
ボディデザインピラティス
西村 知里

予約不要
12:45-12:55 腰痛ケア

12:30

【有料スクール】

【定員制 50名】

13:15-14:15
フリースタイルイベント
～HIP HOP～
かず

13:20-14:05
Group Groove 45
樋口 直哉

13:30-14:30
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

【女性限定】定員制 7名】
13:55-14:15
VOLTBOX start 20
風間 傑太

14:00

【定員制 40名】

【定員制 60名】

14:30-15:15
ヒーリングアロマヨーガ
吉田 静枝

14:25-15:10
ZUMBA®(45分クラス)
浅野 智子

15:00-15:50
キッズ体育
(キッズスクール)
年少～年長

15:20-15:50
TOBIPPA 30
樋口 直哉

15:30

16:00-17:00
ミライク
(キッズスクール)
3歳～1年生

16:00-16:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

17:00-18:00
ミライク
(キッズスクール)
年長～3年生

17:10-17:55
Group Power 45
風間 傑太

18:00

18:00-19:00
キッズ空手
(キッズスクール)
小学生～中学生

18:00-18:55
キッズ体育
(キッズスクール)
年長～中学生

18:45-18:55 首・肩コリケア

19:00

【登録制】
19:00-19:30
1.3週目ランニングサークル
2.4週目ウォーキングサークル

19:45-19:55 二重顎・首のしわケア

20:00

【映像 26名】
20:10-20:25
[VR]Group Centergy 15

【定員制 50名】
20:00-20:30
Group Fight 30
前 彩夏

20:30

【映像 26名】
20:40-21:10
[VR]
Group Power30

【定員制 35名】
20:50-21:20
TOBIPPA 30
前 彩夏

21:00

【映像 26名】

【定員制 60名】

21:30

21:30-22:30
[LIVE LESSON]
Group Groove 60

21:40-22:25
Group Centergy 45
前 彩夏

22:00

22:30

22:50

23:00

土曜日

スタジオA

スタジオB

ファンクショナルエリア

アリーナ

9:30

営業開始 9:30

10:00

【定員制 60名】

【定員制 44名】

【定員制 60名】

【定員制 44名】

【定員制 60名】

【定員制 25名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定員制 50名】

【定

2025年7月（暫定版）

メガロスフレ武蔵小金井スケジュール

MEGALOS_Reflet

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio	Refle Studio
9:00	チェックイン 9:30					
9:30						
10:00	【定員 8名】 10:00-10:45 マシンビラティス Back & Arms45 Reiko	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 Nami			【定員 8名】 10:00-10:45 マシンビラティス Total Basic45 Yuki	【定員 12名】 10:00-10:45 ホットスタイル ビラティス45 佐藤 嘉美
10:30						
11:00		【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガ パワーシェイプ45 Nami	【定員 8名】 11:00-11:45 マシンビラティス Waist45 Reiko	【定員 12名】 11:00-11:45 ホットヨーガリセット 骨盤45 吉田 静枝	【定員 8名】 11:05-11:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Yuki	
11:30	【定員 8名】 11:00-12:15 マシンビラティス Total Basic45 Mako					【定員 8名】 11:45-12:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
12:00		【定員 12名】 12:10-12:55 ホットヨーガ ベージュ45 熊谷 ゆかり	【定員 8名】 12:30-13:15 マシンビラティス Total Basic45 Mako	【定員 12名】 12:00-12:45 ホットヨーガベージュ45 宮本 知子	担当者変更【定員 8名】 12:25-13:10 マシンビラティス Total Basic45 Reina	
12:30						【定員 8名】 13:00-13:45 マシンビラティス Waist45 Ayaka
13:00	【定員 8名】 13:00-13:45 マシンビラティス Hip & Legs45 Mako			【定員 12名】 13:30-14:15 ホットヨーガリセット 骨盤45 Nami	【定員 8名】 13:30-14:15 マシンビラティス Back&Arms45 Mako	
13:30					【定員 3名】 13:55-14:15 VOLTBGX20 高田啓太	【定員 8名】 14:15-15:00 マシンビラティス Total Basic45 Kana
14:00			【定員 8名】 14:00-14:45 マシンビラティス Back & Arms45 Mako	【定員 12名】 14:35-15:20 ホットヨーガリセット 肩こり45 Nami	【studio B】	
14:30						
15:00		【定員 12名】 15:10-15:55 ホットヨーガ ベージュ45(中温) 浅賀 麻実			【定員 10名】 15:20-15:50 TOBIPPA30 樋口 直哉	【定員 8名】 15:30-16:15 マシンビラティス Waist45 Ayaka
15:30						
16:00					【studio B】	
16:30					【定員 12名】 16:30-17:15 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 16:45-17:30 マシンビラティス Total Basic45 Ayaka
17:00						
17:30						
18:00	【定員 12名】 18:15-18:45 ホットヨーガ ベージュ30 TOMO	【定員 8名】 18:30-19:15 マシンビラティス Back & Arms45 Kana	【定員 12名】 19:00-19:45 ホットヨーガリセット 冷え・むくみ45 房枝	【定員 8名】 19:00-19:45 マシンビラティス Total Basic45 Kana		
18:30						
19:00	【定員 12名】 19:15-20:00 ホットヨーガ ウエストシェイプ45 TOMO	※担当者変更 【定員 8名】 19:35-20:20 マシンビラティス Total Basic45 Naono		【定員 8名】 20:05-20:50 マシンビラティス Hip & Legs45 Kana		
19:30		【定員 20名】 19:55-20:15 VOLTBGX20 長田啓太	【定員 12名】 20:15-21:00 ホットヨーガ ベージュ45 房枝			
20:00	【定員 12名】 20:20-21:05 ホットヨーガ ベージュ45 TOMO	【studio B】				
20:30		【定員 8名】 20:45-21:30 マシンビラティス Waist45 Ayaka		【定員 8名】 21:10-21:55 マシンビラティス Total Basic45 Kodama	チェックアウト 21:00	
21:00						
21:30						
22:00						
	チェックアウト 23:00					

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に上半身・下半身の様々な筋肉にアプローチをかけていくプログラム	マシンビラティスのグループレッスンにご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須となります。
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	